

11. Ders – İyilik Yapmak (Yardıms severlik) Etkinlik

Bu dersin kısa özeti:

- Yardıms severlik, bir başkasının ihtiyacını fark edip gönüllü olarak destek sunabilmektir.
- İyilik yapmak yalnızca maddi destek değil; zaman, emek, dikkat ve anlayış paylaşımıdır.
- Gerçek yardım, karşı tarafın onurunu ve özerkliğini koruyarak yapılır.
- Yardım etmek ile bağımlılık oluşturmak ya da sınır ihlali yapmak farklı şeylerdir.
- Yardıms severlik bireysel iyi oluşu ve toplumsal dayanışmayı güçlendirebilir.

Bu hafta boyunca düşünölebilecek sorular:

- Yardım etmek her zaman doğru mudur?
- İstenmeyen yardım gerçekten yardım mıdır?
- Yardım ederken güç dengesi oluşur mu?
- Sürekli yardım eden kişi tükenebilir mi?
- Yardım etmek ile sorumluluğu üstlenmek arasındaki fark nedir?
- Sizce bugünün dünyasında Hacı Bektaş Veli yaşıyor olsaydı hangi konularda iyilik çağırısı yapardı?

Ders videolarını izledikten sonra aşağıdaki uygulamaları yapabilirsiniz.

- Aşağıda yer alan süreçler kurgudur. Ancak günlük yaşantımızda başımıza gelme ihtimali de yüksektir. Hatta belki de bazılarımızın başına gelmiştir. Siz başınıza gelmiş gibi düşünerek boşlukları doldurunuz. Boşlukları doldururken gerçekten hissettiğinizi yazmanız oldukça önemlidir. Kendinizi değerlendirmek ve farkındalık yaratmak istiyoruz. Dilerseniz bu notları kimseye göstermek ya da saklamak bile zorunda değilsiniz. Sadece kendi gerçekliğinizi görmek ve kendinizi değerlendirmeniz yeterlidir.

1. Çok zor bir süreçten geçerken birileri bana yardım etti. Bu durumda ben..... hissettim.

2. Çok zor bir süreçten geçen birilerine yardım ettim. Ve sonrasında..... hissettim.

- Eğer dersleri kendin tek başına takip ediyorsan, aşağıdaki etkinliklerin yanıtlarını bir kâğıda yazarak yapabileceğin gibi bir sınıf arkadaşınla ya da yakın bir arkadaşınla karşılıklı konuşarak da yapabilirsin.

- Şimdi aşağıdaki sorulara yanıt verin.

- İyi ve yardıms sever bir insanda bulunması gereken özellikler nelerdir?
- Yardıms sever olduğunu düşünüyor musunuz? Ne zamandır böyle olduğunu düşünüyorsun?
- Bunun senin için iyi yönleri neler? Zorlayıcı yönleri neler?
- Başkaları seni bu konuda nasıl tanımlar?
- Kendini nasıl tanımlıyorsun? Bu iki algı ne kadar örtüşüyor?

- Yardım ederken sınır koymakta zorlanır mısın?
- Yardım etmek ile kendini ihmal etmek arasındaki çizgi nerede başlar?
- Yardım etmediğin bir durumda suçluluk hisseder misin? Ardından şu etkinlikler yapılabilir:
- 1 hafta boyunca en az 5 bilinçli yardım davranışı sergilemeyi dene.
- Örnek davranışlar:
 - Ders konusunda zorlanan birine açıklama yap.
 - Kampüste ihtiyacı olan birine yönlendirme yap.
 - Bir arkadaşının yükünü hafifletecek küçük bir destek sun.
 - Bir çalışan personele teşekkür et ve emeğini takdir et.
 - Bir arkadaşını dikkatle ve yargılamadan dinle.
 - Bir öğrenci kulübünün sosyal sorumluluk etkinliğine gönüllü katıl.
- Yardım etmekte zorlandığın bir alan belirle:
 - Zaman ayırmak
 - Maddi destek
 - Duygusal destek
 - Sınır koyma
 - “Hayır” diyememe
- Bu hafta o alanda bilinçli ve ölçülü bir alternatif dene.
- Örneğin:
 - Yardım ederken süre sınırı koy.
 - Maddi değil, bilgi desteği sun.
 - Çözüm üretmek yerine dinlemeyi seç.
- Her uygulama sonrası not al:
 - Gün / ortam
 - Ne yaptın?
 - 1-10 arası zorlanma puanı ver.
 - İçsel duygu (rahatlama, kaygı, suçluluk, güçlenme, tükenme vb.)
 - Karşı tarafın tepkisi ne oldu?
 - Uzun vadede bu davranışın olası etkileri neler olabilir?
- Haftanın sonunda kendine sor:
 - Yardım etmek sandığımdan daha kolay mıydı, zor muydu?
 - Yardım ederken sınırlarımı koruyabildim mi?
 - Yardımın gerçekten ihtiyaç temelli olup olmadığını nasıl ayırt ettim?
 - Yardım ettiğimde kendimle ilgili algım değişti mi?
 - Yardım etmemenin de bazen doğru olabileceğini fark ettim mi?
- Düşünülebilecek bir not: Yardım, karşı tarafın kapasitesini güçlendirmelidir; bağımlılık oluşturmamalıdır.